想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提!

南怀瑾：“中脉不通而言得定者，绝无是处。中脉通了，才能证入初禅的真正禅定——大乘道的初禅境界。色身没有绝对的健康，即不能得定。不能去掉身体的障碍，想进入定境，是绝对不可能的事。 能做到身心健康，求证道业就比较容易了。”

你说四大皆空，我打你一巴掌为什么会痛？你说色即是空，那你隐个身给我看看！为什么隐不了？因为你的四大五行五蕴没有转。很多大德往生的时候为什么不能发起三昧真火，化一道光走了？因为他的四大五行五蕴没有转。你若真想证道证果，先发愿坐三千五百座。

十方三世，一切法门，一切修行人修行都离不开禅定。
何名禅定？身心不执不迷不住即为禅定。又名三昧定境，三摩地。不入四禅八定，三昧定境，难以成就。但欲入四禅八定，八万四千种三昧定境，必须先打通气脉。但气脉怎么样才能通呢？只有六根清静，不逐六尘，不散乱不昏沉，正念坚定，人身的元气才能生机不绝，旺盛圆满。当心静久不动，元气一步一步的积累，到在一定的量后，气脉自动会被旺盛的元气打开。

世上有很多奇奇怪怪的功法，教人直接修气脉，转河车。此类功法万不可学，很容易走火入魔。为什么？因为元气就如电视机的电源，气脉就如电线。你不充电接电发电，直接修气脉，那很容易弄坏“电线”，造成“电线”错乱而短路。更何况，如果元气不足，“电源”不足，就算打通气脉也没多大用处。

世上只有一种真正打通气脉的方法：那就是心静，六根静，不求不迷不急，静静等候，等到精足气足神足时，气脉自然会通，三昧定境自然会入，丝毫强求不了。世上不管什么法门，离开了心去修，离开静去修，都是邪法。一直心无所住，心无所求，心无所迷地坐禅，要坐多久才能打能打通气脉？可不可以计算出来？

绝对准确的时间是算不出来的，但大致的时间可以算出来。那如何计算？要计算要坐多久才能打通气脉怎么算？这有密法，我公开也无防。

要知道要坐多久才能打通气脉，得先了解人身的结构。人身有 365 个大穴，对应地球公转太阳一周。地球公转太阳一周是 365 天，易数以 9 为最大，以 9 归真，所以人身每个穴位应填满 9 口真气。一天十二时辰，一时辰六刻钟，每刻钟二十分钟，即每二十分钟为一座。人坐禅时，六根清静，心志既不散乱也不昏沉时，每一刻钟能化一口真气。当真气化生时，由督脉上行百会再下行到口腔时，会化成一口玉液（清且甜的口水），把这口玉渡咽下去，胜过服一支人参，补益身之四大五行五脏六腑，推动百脉千经。
（此时应用吞律法将津液吞入腹内。即舌顶上腭不动，将津液吮至舌根，待欲喷呛时引颈吞下。这样引吞，可直接入任脉，化为阴精，是造精之捷径，健身之妙法。）

所以，人坐禅时，心不可动，心动则气动，气动则气散，真气元气散乱了，不能上行督脉化为玉液。当心昏沉欲睡时，真气元气也化不出来。所以，如果你不懂自己坐禅时妄想有没有，多或少，你看你化的真气元气多少就知道了。如果化生的玉液多，说明你这一座是有效的，如果玉液没有，说明你不是散乱就是昏沉，白坐了，四大五行一丝也没有转，只不过是练练腿，休息休息而已。像人的思想散乱一天，那一天口都是干的。人睡觉睡一天，口也是干的。只有心既不散乱又不昏沉时，真气元气才能化生。初坐禅时，未入真定前，如果心处于不散乱又不昏沉时，一刻钟能化满满一口玉液。

要计算要坐多少座才能气脉初通，即365×9＝3289，把这个数字去零为整，即三千五百座左右。也就是说：百日筑基，至少要坐三千五百座，这是个基数。这个基数是对十六岁童身未破，身体健康，每一座都是正念坚定的人的数字。

如果是大于十六岁十年左右，则365×10。如果大于十六岁二十年，则365×11。如果大于三十年、四十年者，以此类推。如果身体处于亚健康，则再加一倍。如果身体体弱多病，则再乘一倍。如果你是下根人士，坐十座只有一座坐得好，那就再乘十。

每泄一次精，当补9口真气。每遗一次精，也要补9口真气。每见色心起三回，就要再补一口真气。为什么？因为人见色心动真气元气则散。每微动三回嗔心，就要补一口真气，为什么？因为真气所化的玉液加邪火就变成痰，没有用了，所以人万不可动嗔心。因为大动嗔心，伤元气更大，要补一口到九口真气。如以上加减，即能算出你要坐禅多少座，坐多久才能完成百日筑基，才能气脉初通，打开任督二脉或奇经八脉。

如果要气脉大通，转身上四大五行，破五蕴，就不是这样算的了。这样算是算最基本的修道基础，先行功德的。这个修道基础，先行功德，是一切修行人都应该完成的。连这个最本的基础，都没有完成，你现在才坐不到百座，就急于打通气脉，证六神通，出菩萨意生身，是不是太急了？

三千五百座是最基本的！很多人一听，可能想：那我不是要坐十年八年？其实，如果精进的话，并不用多久。如果你每天精进，一天用功十二小时，二个七七四十九天即可完成。二个七七四十九天，也就是一百天左右，故名百日筑基。

你要知道：佛法修行在于心，心静即是坐禅，心无所求即是坐禅，六根不随境转即是坐禅，心中无我执即是坐禅。修坐禅者，当如是修禅。如果是上根利器，日夜用功，行住坐卧心皆定，那二个七七减半，即一个七七即可成就。

世尊当年在菩提树下坐了七七四十九天。过去也有很多高僧大德，闭关打七七，专念一句佛号或一个咒，专参一个话头或专坐禅，于七七四十九天内气脉大通，并悟道证果的很多，在书上可查出一大堆。但世上上根利器极少，也没有这么大的道心。象闭百天关，一天用功十二小时，另十二小时吃饭睡觉，刚好完成三千多座。如果象世尊一样日夜禅定，日夜用功，刚好七七四十九天左右完成。365×9＝3289刻钟（每刻二十分钟，以一刻为一座。），而七七四十九天日夜用功就是3528刻钟。去零为整，七七四十九天就能完成三千五百座，填满身上365个大穴每穴9口真气。

如果没有这么大的决心，那就二个七七，一百天完成。再不行，就每天六小时，二百天完成。再不就行，就每天三小时，这三百天左右，一年完成。如果你能完全三千五百座，不能悟道证果，气脉大通，一般来说，至少都可打通任督二脉。然后再这三千五百的基础上，再精进，就不会象初修行一样了，虽然不能入大定，但入个欲界定，未到地定，是不难的。

如果你心不能静，真气元气化不了，四大五行转不了，那可以专念一句佛号，专持一个咒。但如果想念佛持咒的同时，还能转化四大，那宜金刚诵，不宜过于大声，或则气散体外。如果真气化不出，可试念大悲咒，专一遍大悲咒就能化一小口真气，如果专心念一刻钟大悲咒，能化满满一口玉液。当然其他咒语也可以，我个人的体验，持过很多咒，以大悲咒及宝生陀罗尼化

真气元气神速。楞严咒行不行？好不好？当然行！当然好！只是我不会念楞严咒，因为太长，没有体验过。但效果必定是好的，因为关键是心专不专一，对修的佛号或念的咒信心够不够。

修行，就是修心修身修行为。修心，断惑证真，断意识流，见不生不灭法身，是智慧，是见地。修身，转四大五行，破身见身障，破五蕴，是功夫，是定力，急不来，非一步一步脚印不可。修行为即修一切心口意善，修六度万行，磨习气，积福德资粮。修心修身修行为，就是法报化三身。

若说悟道难，那转身之四大五蕴更难。君不见历史上很多祖师悟道了，住茅屋专修十几年，二三十年的很多，谓悟后起修。若说转身四大五蕴难，那布道行道更难，什么是布道行道？就化身千百亿，度千百亿众生，要把正法传开，建教团，建道场，还要看众生的根基，因机设教，比转身四大五蕴更难千百倍。

南怀瑾: "真正成佛要在色界。欲界不能成佛，无色界也不能成佛。必须要在色界才能成就报身佛。色界身就是这个肉身转了(转四大五蕴)，我们现在这个肉身是在欲界里，要把他转化变成色界身，成就光明之身。"

我之前曾说，三千五百座是筑基功夫，是修一切法门的人都应该完成的。闭关日修夜睡，一百天刚好可以完成。如果日夜用功，七七四十九天可完成。上根人可在此七七四十九天内成就。那筑基之后，再进一步修持，若破四大五蕴，气脉大通，那要坐多久？如何计算？

这个简单，说出来只怕你坚持不了。转四大破五蕴通气脉当如下计算：
人身 365 大穴，对应地球公围太阳一周 365 天，易数以 9 为最大，以 9 归真，故当以 365 大穴乘最大数 9，人身有五行五大五蕴，人身如果除了五行五大，身上不会留一滴水一丝毛，故应当再乘以 5，即 365 大穴乘大数 9 乘 5 大，即是转四大破五蕴通气脉的数。然后五行五大的五，乘之前再加一，再乘，就是破四大五蕴的基数了。为什么要加一再乘？因为未成道前，难免偶尔会泄精漏丹，动嗔伤丹，所以要加一倍补之。即 365×9×(5＋1)＝19710 座。如果你闭关三年，每天坐禅六小时，刚刚是 19710 座，一座一刻也不多不少。

古人提出百日筑基，七七四十天关，三年关，其实是根据人体的四大五行，五脏六腑，三脉七轮来定的，不是乱定闭关时间的。

你如果说：“那不过外道之说！”那你生病后，吃药或推拿按摩针灸为什么会病好？如果你修行，忽略了转四大五蕴身障的重要性，那是浪费时间，做表面功夫而已。如果你否定人体结构对修行的重要性，科学性，那是愚昧愚痴，法执太重，应该清醒了。

你说四大皆空，我打你一巴掌为什么会痛？你说色即是空，那你隐个身给我看看！为什么隐不了？因为你的四大五行五蕴没有转。很多大德往生的时候为什么不能发起三昧真火，化一道光走了？因为他的四大五行五蕴没有转。你若真想证道证果，先发愿坐三千五百座。至于是心静无求无执地保任还是专念佛号或是念经持咒，看各人根基及因缘。
如果道心更大，那就闭关三年再说，就算没有证果，没有大彻大悟，至少都炼出了定力，不可能毫无发获的。

佛教徒都知道，道教修行比较注重身体，实际上佛教修行也要修身体，而道教的修炼最后也

是归到修心态上来。可是因为许多人在修身体这一阶段都没有办法完成，所以往往会误以为道教一直在修身体，根本没有在心态上修。

佛教是以修心态为主，附带修身体，因为从佛教的观点来说，我们的身体是不究竟的，是个躯壳、是四大假合，百年之内必须把它扔掉。道教比较偏重修长生，所以在修身体这一方面，下的功夫比佛教要多一些。

今天我们就讲一讲身体的精、气、神与修道的关系。至于这个话题在去年的十月份讲过一堂类似这样的课，那时候没有录像、有录音，我不知道道基整理出来没有（道基今天晚上来了没有？……）

藏传佛教也是比较注重修炼身体，尤其是对精、气、神这方面论述得比较多。人们往往一听到“精、气、神”，总误以为是后天的精、气、神，尤其是练气功的人。实际上密宗以及道教所讲的精、气、神，指的是先天的精、气、神，并非指后天能生育的精子，也非“呼吸之气”。后天的精、气、神，对修道而言，没有多大帮助。即便是要强身健体，修炼的也是先天的精、气、神。

如果一个人体内的精、气、神充足的话，平时的手脚（尤其是冬天）都是暖融融的。在夏天呢，手脚是一种清凉，绝对不是手脚出汗！也有许多人在修到某个阶段的时候，手脚都出汗，实际上这也是一种好的现象，是体内的湿气排出来了。

当一个人体内的气脉畅通以后，手脚都软得很！即便你是一个老人家，做一些高难度的动作，都可以做到。一般认为老人家的手脚不灵活是骨头硬了，实际上这只是现象，根本原因是精、气、神没有了，失去得太多了，身体里面筋骨的生命力不足了，肾水不足了，没办法滋润筋骨了，所以它就老化了，变得比较僵硬了。

我们佛教里面有句话叫做“皮包血肉筋缠骨”，当一个人的生理机能衰老了以后缠着骨头的这条筋就萎缩了，所以一些高难度的动作都做不出来了。摔一个跟头，几个月过去了身体还在痛，甚至容易摔坏。而一个小孩儿呢？天天都摔跟头，爬起来就跑，什么问题也没有！

因为一个小孩子的精、气、神，一点也没有漏失掉。也就是说他保持着先天的、最原始的精、气、神。当我们修炼到一定的程度，返老还童了以后，摔在地上也像小孩子一样，爬起来照样走，不容易被摔伤。

为什么有的人的关节、脖子、腰很容易扭伤、很容易脱臼呢？就是体内的精、气、神不足了。缠着骨头的这条筋，犹如松弛了的弹簧一样，没有弹性了。所以动不动就把脖子扭了，“落枕了”，腰扭伤了。

为什么小孩子没有这种情况呢?因为小孩子的筋骨就像弹簧一样，非常有弹性。我们通过修炼，体内的精、气、神充足了以后，首先是身体里面的暖流自然就会产生。当这股暖流产生以后，传遍了全身，身体得到滋润了，我们身体的弹簧，也就是连接肌肉和骨头的这条筋得到滋润了，又回复弹性了。

如果你修炼得好的话，即便你是八十岁，身体的元气——精、气、神，仍然如同青少年一样！

为什么过去那些大修行的人，他有超乎常人的精力，一直用不完？他一个人的工作量可以相当于十个人、甚至一百个人的工作量，他根本就不知道疲劳！因为他本身的精、气、神比较充足，再加上他对事业的专注，把身体的能量全部用到事业上去了，没有被身体的欲望消耗掉。

昨天来了几位道教的居士，向我提了几个问题，他说：三十岁以前，没结婚的时候，精力那么充沛，也没有夫妻生活释放掉，精力都到哪里去了？等到结婚以后，夫妻生活很频繁，精力又是从哪里来的呢？

他问的这个问题很现实，我们在座的有一部分是出家人；有一部分是在家人，而且有过家庭生活。我不知道你们有过家庭生活的人是否注意过这个问题？

后天的精、气、神，原本是不存在的，正是有了后天的欲望，先天的精、气、神，才变成后天的精、气、神。也就是说你后天的精、气、神消耗得越多，越会影响你先天的精、气、神。你修行的

层次也会一直上不去！因为后天的精、气、神，它是先天的精、气、神降下来的。我曾经做过一个比喻：水蒸气降下来变成水，水遇到低温又变成了冰。修行就是把冰化为水，把水再变成水蒸气蒸发上去。
道教、密宗里面一直提到任、督二脉与修道的重要关系，还有中脉与开悟的重要关系。我们汉传佛教和禅宗很少提到，即便是提到，也是用一种非常巧妙的语言。对于那些没有入道、没有悟道的人来说，他们根本听不懂！
为什么过去的禅师们要用这种方式来表达道呢？就是为了避免不明白修道的人来诽谤。还有就是怕修道的人对身体、对精、气、神去执著。因为真正修大道和身体没有绝对的关系，和精、气、神也没有绝对的关系。身体和精、气、神只是修大道的一个基础，修完四禅八定，这个肉身和精、气、神就用不上了。
可是我们现在这个时代，有几个人是修完四禅八定的？有几个人是把精、气、神修好了的？道教里讲的精、气、神，勉强相当于汉传佛教的四禅八定，实际上四禅八定的境界，要比道教里面讲的四个阶段的境界要高得多。
道教里面的四个阶段是炼精化气、炼气化神、炼神入虚、炼虚入道，勉强可以和佛教的四禅八定靠近，密宗修完了左、中、右三脉，跟四禅八定、跟道教的四个阶段都非常接近，但在细节上还是有出入。
现在的许多修行人，因为没有把身体修好，所以你就没有办法把身体空掉。要想把身体给空掉，首先身体要通、要透，否则的话，这个色身就没有办法空掉！你的色身空不掉，你就没有办法让心灵入道。我们现在坐在这个地方，感觉最明显的就是一个实实在在的肉体存在，而且还痛得不得了，我们的心态怎么能入道呢？
你要想空掉这个色身，首先你的气脉要畅通，在气脉畅通之前，精、气、神先要充足。精、气、神不充足，全身的气脉怎么能够畅通呢？就像一条水管，要畅通，首先要保持水流不断。
如果说一条水管子里长期没有水的话，管子就容易生锈、堵塞，一旦有了水，刚开始的时候就难以畅通。你必须要把它敲敲打打，把里面的铁锈渣滓给排出来，管子才能够畅通。如果水管子里面长期保持有水的话，就不容易堵塞，即使偶尔堵塞了，很快就会冲通了。
修行以及入道、得道，靠的不是“气”，但它在最初阶段又确实与气——先天的元气，并非呼吸之气——有关系。真正入道是靠“光”，但是入道以后，光也靠不上，和光也没关系了。而且这也只是修道的一个阶段，不是修道的全过程。为什么许多练气功的人，修到一定程度就再也上不去了？你要想上去的话，除了修佛家功没有第二条路可走！
真正的密宗是禅宗，你修密的不管是哪一宗、哪一派，要想圆满成就，你必须回来落入禅宗上，方为究竟圆满，否则的话，你都是在四禅八定中转来转去，在你的色身上用功。
我画的这个图，这条线相当于前胸的任脉，这一条线相当于后背的督脉，中间的这条线，相当于密宗和道家讲的中脉。如果这三条线不畅通，你想入道、开悟、成佛确实不可能。
但是我要对大家说清楚，你就是任、督二脉以及中脉畅通了的人，未必能够开悟成佛！但是真正开悟成佛的人，他的任、督二脉以及中脉，绝对是畅通的！就是这么奥妙。
为什么静坐的人要气沉丹田？气沉丹田只是修行最初的一个阶段，千万不要把气沉丹田当作修行的始终方法，一百天就修完了，就超越了。气沉丹田，也就意味着能量沉丹田。前面的能量沉入丹田以后，它就从下面往后跑到尾巴骨的地方，从背后升上来，升到头顶，又还精补脑了。
可是有几个人能达到气沉丹田（即能量沉入丹田）而又不从前面漏掉呢？往往是能量一沉入丹田，性欲就会旺盛，凡夫根本管不了自己！如果说自己修道的心比较强烈、愿力比较大的话，当这个能量到了下面，就容易从后边尾巴骨顺着脊柱升上来，就没有欲望了。
在道家，这个地方（会阴穴）叫做“三江口”，也就是任脉、督脉、中脉汇集的交点。能量就是从这个地方漏掉的，也就是说夫妻生活频繁的人，能量就全部从前面漏掉了。

这个代表男女生殖器，男女在做夫妻之间的事情时，男同志释放阳气、女同志释放阴气，阴阳二气一碰撞、一结合，身体里面就会有一种快感。当我们把初禅修完了以后，进入二禅了，也是阴阳交合的时候，浑身会有一种欲醉欲仙的感觉！那种感受不知道要比凡人做那个凡事的感受要强烈多少倍？！这就是为什么修禅定的人到达一定的时候，他根本就不需要夫妻生活了，他完全可以超越。

四禅八定，初禅叫做“离生喜乐地”、二禅叫做“定生喜乐地”、三禅叫做“离喜妙乐地”、四禅叫做“舍念清净地”。“喜”是指心理的感受，“乐”是指生理的感受。

如果说你的能量没有从下边漏失掉的话，“精”就变成一种热量。人体的热量是由精产生的，这个“精”指的是先天的精，不是指后天能生育的精子。

如果你能保持先天的“精”不变成后天的精子的话，它就能变成一种气。这种“气”是元气，绝对不是呼吸之气。你通过继续修炼，它就变成一种“神”了。或者通俗一点说，变成一种光了，它在胸部以上这一带，就是神，也即一种光。

我们看到佛菩萨的像为什么身上都有光呢？因为能量在胸腔到肚脐眼儿，是一种“气”——并非呼吸之气，是元气，肚脐眼儿以下膝盖以上，是一种“精”，有许多人一到冬天，膝部、手脚都冰凉，就是他的“精”不足。这里说的精是指先天的精，不要理解成后天的精。当你通过修炼后，精就变成一种热量，气就成了一种力气。再继续修炼就化成神，这个神就变成一种光。

它在体内的正常运作是：我们摄入五谷杂粮，通过胃的消化吸收，产生了一种能量储存在我们的丹田里面。也就是说变成了“精”。这个时候的精，还是先天的精。通过修炼以后，它就顺任脉开始往下走，走到下面“三江口”这个部位。

如果说你是禁欲的或者说是节欲的，通过修炼他就转到尾巴骨，从后脊梁沟升上来了。为什么我们修炼到这个阶段，很难以再上升了，为什么我们静坐的人修炼到一定程度，后背就像压了一块砖、一块石头一样，很难以再往上冲呢？

我们前胸有个“十”字，后背也有个“十”字，如果背后这个十字打通了以后，背后一定会放光！但是很少有人打通。打通以后，能量就会顺着你的后脖子再往上升。这个时候，你的眼睛眉间这个地方，一定是金光闪闪！

此时，你会误以为自己得道了，甚至开天眼了，实际上它只是一个阶段的现象。过了这个阶段，它又进入了眉间，经过鼻梁、经过上嘴唇、然后经过两边的法令线，再经过下巴到咽喉。咽喉就非常难以畅通，咽喉畅通的人，他说话、念咒语的声音，绝对会有一种震动力，也就是我们平常说的富有磁性。

也有一种人，他并没有修炼，说话为什么也有磁性呢？这种人本身的能量已经足了，已经从后面上来以后，走到咽喉了。他本身的能量就很足，虽然他也有夫妻生活，但他还有多余的能量跑到后面，再上来。当把这个咽喉打通了以后，经过这个胸腔再往下走。

经过这个胸腔的时候，会憋得非常难受，你会误以为得了胃病。实际上不是胃，就是胸腔。胸部的骨头会痛，我们经常会看到一些长期坐禅的人，捶打胸腔。胸腔打开的人，绝对没有烦恼，不会生气。你别看他骂起人来像狮子吼叫、咆哮一样，但他绝对不是真的生气。有的人他虽然不发火，但他的气会憋在胸腔。

当一个人要发火的时候，他会往外呼气，也就是把胸腔里的气全呼出去了，气不憋在这个地方了，他也就发不了火了。他所谓的发火，也只是把胸腔的气给骂出去、吵出去而已。胸腔空了、松了，他也就没有火可发了。所谓的“发火”，就是气促使他不得不发火。

如果这个气再继续往下降，就把丹田以下全部通了。下半部全部畅通了以后，人的身体绝对没有欲望。这个“欲望”指的是生理上的欲望，即通常讲的性欲。为什么常人会有性欲呢？

就是因为他后面尾巴骨这个地方的能量转不到后背上面来，他憋在前面，因此就要发泄。

要是不发泄的话，就必须通过修炼，让这个能量转到后面上来。这个地方没有一股能量憋在

那里了，就没有凡夫的这种生理现象出现了。这些通常要修多久呢？如果你方法不懂、或者不正确、你的时间用得不够，你一辈子也修不完！正常情况下，一年的时间就完成了。也就是说一年的时间，这些方法再也用不上了，都属于“歪门邪道”了！和修道已经没有关系了。
过去那些老禅师在禅堂里从来不讲这些，因为凡是能够进禅堂的就类似于研究生、博士生了，试问在研究生、博士生的课堂里面，怎么会讲“a(啊)、o(喔)、e(鹅)、i(衣)、u(乌)、ü(迂)”呢？这些都应该是在小学一年级就结束的课程。可是由于长期以来禅堂里面都不讲这些，佛教里面就都认为这些和修道没有关系。如果突然有一天某位法师或者是禅师在禅堂里面讲这些，大家就都说他是“歪门邪道”！
过去的五大宗——伪仰、临济、云门、曹洞、法眼，他们都谈到过这个问题。但他们是用一种非常隐讳巧妙的字眼在谈。通常用的“厅前柏树子”、“竹根禅杖”等，大家连做梦也不会往这方面联想！或者用“三江水”来比喻，你们怎么可能想到讲的就是这个话题呢？尤其是一个没有悟道的人，根本不会朝这方面想。
当你的任、督二脉的精、气、神充足了以后，他就不是围绕着整个身体转了，就不走前胸后背了，而是直接进入中脉，从头上出去了，头就开始放光了！这个头就像一朵莲花一样打开了。任、督二脉通，还是最初的，当任、督二脉通的阶段完成以后，就进入中脉直接上来了，直接从头上出去了。
真正的中脉通了，头顶这朵莲花打开了，出去以后，才是修道的开始，在这之前都是打基础。烧香、拜佛和这个有关系吗？！你们知道烧香、拜佛是从什么时候开始的吗？原始佛教有没有这些事情做呢？
一个人的任、督二脉以及中脉畅通了以后，他做事即便是很累了，躺下来休息半个小时就可以恢复了。你就是再慢，一个时辰——两个小时——足以恢复了，能量马上就补充满了！
我们常人的能量都到哪里去了呢？全部变成后天的东西，从下边漏掉了。你要想不让它从下边漏掉，你就要最初让它从尾巴骨转到后背，从脊梁骨升到头顶上，再从前胸降下来进入中脉，从头顶出去。
你不让它从下面出去，你就要让它从上面出去；你没有办法让它从上面出去，你就必须让它从下面出去。否则的话，你就要发疯、就要变态！除此以外，没有第二个办法。这也就是为什么人家说禁欲的人心理都不健康！除非你降伏了这个身体、四禅八定修完了，生理上这三条脉路畅通了，你的心理绝对健康，不会变态。
之所以心理变态，是因为生理上有一股力量迫使你不得不这样想、不得不这样做，而心理上又有一股力量强制自己不能去这样想、这样做（即禁欲），身心失衡、导致心理变态。所以降伏心之前，先要降伏身体。因为就一个凡夫而言，都是被身体推着走，不可能让心理影响生理，都是由生理影响心理。只有圣人才能够以心理影响生理，用心理带着生理来走。常人都是被生理牵着走！
我这样讲了以后，你们不要执著在身体上去修，我刚才讲得非常清楚：它只是一个修道的基础，这个基础你不修完、不打牢的话，你想真正的修大道（炼神入虚）啊，是绝对不可能的！
我们现在所谓的“修炼”，充其量也就是炼这个身体，同时附带着修这颗心。但是你的身体没有畅通，这朵莲花没有打开、东西没有出去，你所炼的心也都是不究竟的。都是随着情绪波动，今天心情好，明天心情又会一落千丈！圣人之所以有一颗平常心，是因为他基础已经打牢固了、已经平静了，生理不会波动了，所以他的心态能够平静。
一个得道的人，他体内的能量充足了以后，是往上升，促使这朵莲花打开，本来面目冲出去。而一个将要死的人，他的能量没有了，根本没办法把这个神识送上去。由于能量从下边走掉了、散掉了，含不住神识了，神识也会脱体、也会跑掉。一个人的能量足了以后，能够促使神识飞出去，但他绝对不是像将要死的人那样，四大分裂、元气没有了，神识含不住了，与那种脱体是不一样的。

上堂课我教大家静坐的时候，要把屁股下面垫个两寸高的垫子，后边尾巴骨的地方成半圆形，气血就容易畅通。你如果平坐在这个地方，尾巴骨就折叠起来，呈九十度，气血就不容易上升。这些对于最初坐禅的人来讲都是非常重要的，对于一个长期坐禅的人来讲，根本不存在这些问题。

因为他早已经把四大修完了，已经空掉了。试问大家，一个四大空掉的人，他的气血、能量怎么可能不畅通呢？正是由于四大没有畅通，你的身体才忘不掉、空不掉啊！

过去的高僧大德，哪一个不是气宇轩昂，有用不完的劲？！脑袋瓜子都像一个大西瓜、大皮球一样！我们现在这个脑袋比起祖师爷们的脑袋，一个个都是干瘪干瘪的！为什么是这样的呢？我曾经做过比喻，我们的头就像一个莲花苞，如果下面的能量很足，他就长得饱满；如果下面没有足够的能量往上输送，这个花苞就会干干瘪瘪的、根本开不了！即使开了，也是小小的。

佛教虽然注重在心态上修炼，但是如果你的身体不处理好的话，心态根本静不下来。佛教不是不承认身体对于修道的重要性，只是不注重修身体。另外在过去，修行的人思想单纯、心念专一，在修身体这方面，根本不值一提，不知不觉就已经修完了。

我们现在专门修身体还修不完、不知道怎么修，根本不知道如何把身体修完以后，再来修心态！过去祖师爷们讲“大道不离身心”，我们现在虽然口口声声也说在修身体、在修心态，但是很难把这个基础打牢固。

过去禅宗里特别注重“不倒单”，现在很少有人提到这个问题了。但是你要想有大的成就的话，要想把身体这一关修炼好，还必须要有一个阶段训练不倒单！在这个阶段，你生理上所有的病都会出现。

这个时候，你千万不要以为是修行以后产生出来的病，实际上是你身体里面原本就潜在有病，只是还没有萌发出来。现在你是通过禅坐把身体里面原本潜藏的疾病，像用探测器探出来一样，提前让它分期分批地释放出来，不至于让它由小病集成大病，有一天突然爆发，乃至不可收拾了！

我有几个朋友，从发现自己有病，半年多的时间就去世了！我昨天下午从广州回来的，前天到广州去送我的一个徒弟，他是患白血病往生了。因为他在最后两天处于昏迷状态中一直在喊师父，广州离这里也比较近，我就于前天下午坐大巴去了。赶到广州已经是晚上了，去了以后他已经往生了。我给他念念经、把他的头拍了拍、打了打。

他发现自己有病了以后，没多久就去世了。为什么会有这种情况出现呢？因为一旦发现自己有病，就已经是晚期了。为什么静坐的人很容易身体有病呢？实际上是他身体原本潜在就有病，当一个静坐的人，他体内的元气——能量产生了以后，它流通到哪里，那里如果有病，就有反应；没有病，它就很快通过。

有病的地方，它就通不过去，就憋在这个地方。一旦憋在这里，病就很快爆发出来。你误以为是打坐生病了，实际上他原本就有病潜藏在内。这就好比探测器从地下探出了炸弹、地雷，我们不能说是因为探测器使地下有了炸弹、地雷，而是原本有人在这里埋下了地雷、炸弹。只不过是通过探测器提前把它探出来，消除隐患而已！

身体的元气在体内流通，如果流到上腹部，你出现胃病了，你以为是“气”造成的胃病，实际上是你的胃原本就不太好，元气流到这个地方通不过去，出现了反应。那么你通过一系列的方法对治，让气通过了，你以后就不会再生胃病了。

现在几乎没有人能够将生理上的这股力量唤醒，有时候好不容易修了一点点能量，又漏掉了。从哪里漏掉的呢？不仅会从夫妻生活方面漏掉，还会从六根漏掉。你眼睛看多了是一种“漏”、耳朵听多了也是一种“漏”、嘴巴讲多了更是一种“漏”！六根都会漏。为什么强调修行人上来第一步，就要关闭六根呢？

当你的六根关闭以后，生理里面的这股力量才会自动进入任、督二脉以及回到中脉里边。当我们一个人在节欲、甚至禁欲的时候他的能量（通俗点讲就是精、气、神）全部是储存在任、督二脉和中脉里边。当一个人纵欲的时候，就意味着他的任脉、督脉、以及中脉里边的能量全部到了下边，从下面给发泄掉了。